

Veno Đonlić*, Viktor Moretti**, Dragan Kinkela***

Etičnost u vrednovanju problema vezanih uz nedovoljnu tjelesnu aktivnost većine stanovništva u odnosu na probleme koji prate sport i usvajanje intelektualnih znanja u području odgoja i obrazovanja

SAŽETAK

Najveći problem suvremenog načina života nedovoljna je tjelesna aktivnost većine stanovništva, koja se kao problem nalazi u podređenom položaju u odnosu na probleme sporta u društvu i usvajanje intelektualnih znanja u području odgoja i obrazovanja. Rezultati u sportu koji se posredstvom medija nameću kao primarni, doveli su do različitih nepravilnosti koje su povezane s uzimanjem nedopuštenih stimulativnih sredstava, ozljedama koje su rezultat velikih tjelesnih napora, enormne zarade pojedinih sportaša, nasilja na sportskim terenima i oko njih. No, takve nepravilnosti brojčano nisu prisutne u toj mjeri da bi izazivale uznemirenost kao što su problemi vezani uz nekretanje, koji su prema istraživanjima daleko prisutniji, te s daleko većim posljedicama na zdravlje čovjeka, što je u ovom radu detaljno obrazloženo. Posredstvom medija stvoren je dojam da su prikrivene prave vrijednosti sporta, a s tim u vezi i sportske rekreacije te tjelesne i zdravstvene kulture, što se posebno odrazilo u području odgoja i obrazovanja, gdje se veći značaj daje umnim aktivnostima. Istraživanja vezana uz dobrobit tjelesnog vježbanja ukazuju na potrebu poklanjanja veće pažnje tijelu. Samo uravnoteženim vrednovanjem uma i tijela možemo govoriti o cjelovitom razvoju, a s tim u vezi i pravilnim načinom življenja suvremenog čovjeka.

Ključne riječi: sport, tjelesno vježbanje, nedovoljna tjelesna aktivnost, umne aktivnosti

* Adresa za korespondenciju: Veno Đonlić, prof., Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Katedra za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Slavka Krautzeka bb, 51000 Rijeka, Hrvatska, e-mail: veno@ffri.hr.

** Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet, Katedra za društvene i humanističke znanosti u medicini, Rijeka.

*** Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet, Katedra za kineziologiju, Rijeka.

Uvod

Osim mnogih prednosti koje je donio napredak ljudske civilizacije, suvremeni svijet donio je i mnoge nedostatke. Procesi globalizacije obilježeni su vrijednostima uspjeha i materijalnog dobitka što dovodi do intenzivne utrke za novcem, profitom i uspjehom. Razdoblje naglih promjena, a onda i boljeg ekonomskog statusa obitelji često je popraćeno sveopćim otuđenjem morala, a s tim u vezi i neracionalnim odnosom pojedinih segmenata u društvu. Takav nepravilan odnos odrazio se i na sustavu vrijednosti u području sporta i sportske rekreacije, kao i na vrednovanju umnih, tjelesnih i odgojnih vrijednosti u području odgoja i obrazovanja. Područja sporta, tjelesne i zdravstvene kulture i sportske rekreacije, koja imaju zajedničke dotirne točke, vrednuju se na različite načine, zavisno od situacije i područja u kojem djeluju. Veća pozornost u sredstvima javnog informiranja pridaje se sportu s naglaskom na postizanju rezultata, te je na taj način u podređeni položaj dovedena tjelesna vježba koja prvenstveno ima za cilj razvoj antropološkog statusa, prevencije i terapije kod različitih bolesti. Problemi koji prate sport, a odnose se na doping, nasilje, ozljede i sl., više se ističu nego problemi koji su povezani s nedovoljnom tjelesnom aktivnošću većine stanovništva, a odnose se na povećanu pretilost, bolesti srca i krvnih žila, deformacije kralježnice i druge bolesti suvremenog doba.

S druge strane, briga roditelja, najčešće zbog materijalnog statusa svoje djece u budućnosti, nameće intelektualno obrazovanje, a u nekim slučajevima i ostvarenje sportskih rezultata kao prioritet, dok se ostale značajne potrebe zanemaruju. Takav stil života prenosi se i na kompletan odgojno-obrazovni sustav, pa su neka životno važna područja poprimila sporedno značenje. Potreba za stjecanjem većeg fonda znanja često je povezana s pretpostavkom o boljem položaju u društvu, pa samim time i većem uspjehu. Da bi se dostiglo takve ciljeve nerijetko se veća pozornost pridaje obrazovanju, ne posvećujući dovoljno vremena osnovnim životnim potrebama: odgoju kao sastavnom dijelu svakog pedagoškog procesa, tjelesnoj aktivnosti kao temeljnoj biotičkoj potrebi čovjeka, pravilnoj prehrani kao sastavnom dijelu kulture življenja itd. Umne aktivnosti koje su u odnosu na sport u suvremenom društvu medijski relativno nedovoljno zastupljene, u području odgoja i obrazovanja kao i u obitelji favoriziraju se u odnosu na tjelesnu i zdravstvenu kulturu i sportsku rekreaciju. Na taj način tjelesno vježbanje u cilju očuvanja i poboljšanja zdravlja zauzima sporedni značaj u medijima, obitelji, školstvu i visokom obrazovanju.

Smatramo da takva neujednačenost vrednovanja tjelesnog vježbanja, kao neizostavne potrebe suvremenog čovjeka u novonastalim uvjetima sedentarnog načina življenja, u odnosu na značaj postizanja sportskog rezultata u društvu kao i usvajanja intelektualnih znanja u području odgoja i obrazovanja, nije etički opravdana. U ovom

članku pokušat će se stvoriti teza kojom će se dokazati važnost većeg poklanjanja pažnje tijelu, u odnosu na zatečeno stanje kod većine stanovništva, kao i na potrebnu uravnoteženost istaknutih segmenata u životu suvremenog čovjeka.

Problem sporta, tjelesne neaktivnosti i usvajanja intelektualnih znanja

Sport koji danas zauzima vrlo visoko mjesto u društvu, a s kojim se u svakodnevnom životu povezuje i predmet tjelesna i zdravstvena kultura, kao i sportska rekreacija, predstavlja vrlo složenu odgojno-obrazovnu djelatnost kojom se može utjecati na razvoj i formiranje velikog broja ljudskih osobina i sposobnosti, a između ostalog i na odgojne vrijednosti svakog pojedinca, naročito na populaciju mladih. Nažalost, i sport prate svojevrsne kontroverze novog doba, poglavito kad su u pitanju moralna načela rada, a to se odrazilo i na odgojno-obrazovni sustav. Kao što je u uvodu i navedeno, uspjeh je primaran u ostvarivanju određenih životnih ciljeva, a rad u sportu također se prilagodio takvom trendu. U medijima i literaturi nerijetko se susrećemo s isticanjem postizanja sportskog rezultata, ali i s popratnim negativnim pojavama koje prate cilj koji dovodi do tog rezultata. Upotreba nedozvoljenih stimulativnih sredstava, ozljede sportaša izazvane tjelesnim naporima visokog intenziteta i nasilje na sportskim terenima neki su od problema koji prate vrhunski sport. Forsiranje ponekih roditelja, trenera i klubova u bavljenju sportom mladeži samo s ciljem postizanja što većeg sportskog uspjeha rezultat su propagande koja je usmjerena na postizanje uspjeha u sportu. To su i razlozi koji nas navode na razmišljanje o tome gledaju li mnogi obrazovani ljudi na sport u negativnom kontekstu i zbog čega veći na ljudi ne primjenjuje tjelesno vježbanje koje je njegov sinonim. Usporedimo li to s tjelesno-pasivnim načinom života, s pravom možemo vjerovati u tezu da tjelovježba na mnoge ljude djeluje frustrirajuće. Svjedoci smo sve češćeg raspravljanja u javnosti o spomenutim problemima u sportu u odnosu na one povezane s nedovoljnom tjelesnom aktivnošću većeg dijela stanovništva.¹ Postavlja se pitanje je li uopće etično davati veću važnost navedenim problemima prisutnim u sportu, kad se radi o neznatnom broju takvih pojedinaca. Na posljednjim održanim Olimpijskim igrama, od ukupnog broja sportaša, u vrlo rigoroznim kriterijima koji se u posljednje vrijeme primjenjuju, ustanovljeno je da su nedozvoljena stimulativna sredstva uzimala

¹ http://www.zzjzpgz.hr/nzl/14/nzl_2_2002.php, Narodni zdravstveni list (veljača/travanj 2002.) "Preliminarni podaci studije Svjetske zdravstvene organizacije o činiteljima rizika govore da je neaktivnost ili sjedeći način života jedan od deset vodećih uzroka smrti i nemoći. Više od dva milijuna smrti godišnje povezano je s tjelesnom neaktivnošću. U zemljama širom svijeta, između 60 % i 85 % odraslih nije dovoljno aktivno, koliko bi trebalo koristiti zdravlju".

0,2 % sportaša u Ateni 2004. godine² i 0,1 % sportaša u Pekingu 2008. godine³. No, u javnosti je stvoren dojam da velika većina vrhunskih sportaša uzima nedozvoljena stimulativna sredstva za postizanje rezultata, a s druge strane ležeran i tjelesno-pasivan stil života ne ostavlja dojam nepravilnog načina življenja većine žitelja naše planete. Prenaglašavanje negativnosti u sportu zasnovanih na proporcionalno vrlo malom broju ljudi, u situaciji nedovoljnog informiranja o problemima i posljedicama nekretanja većine stanovništva, dovodi do situacije u kojoj se prikrivaju prave vrijednosti sporta i tjelesnog vježbanja općenito. Prema podacima Državnog zavoda za statistiku iz 2006. god. u Hrvatskoj je aktivnih sportaša svega 6 % od ukupnog broja stanovništva, a tjelesno je neaktivno 83 % muškaraca i 95 % žena; prekomjerno je teško 48 % muškaraca i 34 % žena, povišeni kolesterol ima 55 % muškaraca i 50 % žena, a visoki krvni tlak ima 32 % muškaraca i 24 % žena. Velik je postotak onih koji imaju zdravstvenih poteškoća, a iste se povezuju s hipokinezijom - nedostatkom tjelesne aktivnosti.⁴

Već spomenuta propaganda koja je usmjerena prema sportu prvenstveno s ciljem postizanja sportskih rezultata dovodi do stvaranja krivog dojma o većem značaju natjecateljskog sporta u odnosu na potrebu masovnog tjelesnog vježbanje većine stanovništva, a rezultat takvog informiranja dovodi do nedovoljnog uočavanja posljedica tjelesne neaktivnosti.⁵ Tu dakako, pored ostalih čimbenika, treba pronalaziti razloge zbog čega mnogi ljudi u svom životu zanemaruju svoje tijelo, već prednost daju stjecanju znanja i vještina koje će im donijeti određeni prosperitet u poslovnom i materijalnom pogledu. Utrka za novcem dodatno je uzburkala svijest građana, a s

² http://hr.wikipedia.org/wiki/Olimpijske_igre (11. ožujka 2011.)

³ <http://www.dw-world.de/dw/article/0,,3580803,00.html> (20. kolovoza 2008.)
http://hr.wikipedia.org/wiki/XXIX._Olimpijske_igre_-_Peking_2008. (19. veljače 2011.)

⁴ Vidović, Mirela, Njunjić, Sonja, <http://www.mojdoktor.hr/default.aspx?page=197&article=1866> (ožujak, 2007.) "Tome u prilog idu neka od istraživanja koja su dokazala da je npr. moguće do 90 % slučajeva koronarnih srčanih bolesti i 90 % slučajeva dijabetesa tipa 2 i jedne trećine kancerogenih oboljenja izbjeći kontrolom tjelesne težine i smanjenjem pretilosti, samo zdravijim načinom prehrane i **povećanjem tjelesne aktivnosti**, te prestankom pušenja"; izvor: Knjiga sažetaka, II. hrvatski kongres o debljini s međunarodnim sudjelovanjem, Opatija (7. - 9. 4. 2006.) "Prema podacima istraživanja u svijetu (I. O. T. International Obesity Taskforce), više je od milijarde ljudi prekomjerno teško, a od toga je 300 milijuna klinički pretilih" ... u svijetu od srčanog i moždanog udara godišnje umire 12 milijuna ljudi, a još 4 milijuna od povišenog krvnog tlaka i bolesti srca; ... u Hrvatskoj je svaka druga smrt tijekom godine posljedica bolesti srca i krvnih žila (2004. godine u Hrvatskoj je od infarkta umrlo gotovo 25.000 osoba, a trend je u porastu) ... najveći rizici za kardiovaskularne bolesti su: fizička neaktivnost, prekomjerna težina, povišeni kolesterol, visoki krvni tlak i dijabetes."

⁵ http://www.medicina.hr/clanci/07_travnja_svjetski_dan_zdravlja.htm (20. kolovoza 2002.) "Manjak tjelesne aktivnosti glavni je čimbenik rizika, često neuočljiv, za nastanak brojnih smrti, bolesti i invalidnosti. Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije rizik koji nosi nedovoljna tjelesna aktivnost za nastanak zastrašujućih bolesti kao što su srčani infarkt, moždani udar, šećerna bolest, karcinomi koji pak povećavaju rizik od nastanka povišenog krvnog tlaka, osteoporoze i depresije više su nego dovoljni argumenti". http://uppt.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=290&Itemid=44 (27. veljače 2007.) "Prevenција pretilosti se definitivno zanemaruje, pa koje je onda rješenje za mnogobrojne pretilе osobe i, što je najtragičnije, sve veći broj pretilе djece", Sonja Njunjić, Koordinatorica Udruge za prevenciju prekomjerne težine.

tim u vezi i velike zarade koje ostvaruju pojedini sportaši. Sve navedene činjenice izazvale su reakciju ljudi koji također kao i sportaši odvajaju godine svog života za postizanje određenog cilja u području intelektualnog obrazovanja, koje im donosi status i opstanak u društvu. Takvi pojedinci i skupine ljudi, želeći dati važnost svom području, zatvaraju se u svoju struku smatrajući da je ona najvažnija.⁶ Sport kao medijski i društveno vrlo utjecajan postao je mnogima *trn u oku*, jer se znatna sredstva iz proračuna i od sponzora odvajaju za njega. Za vjerovati je da mnogi poslovni ljudi koji jedva preživljavaju gledaju na spomenute činjenice kao na trošenje novca za zabavu, pa sport vidljivo izaziva revolt u intelektualnim i sličnim krugovima.

Stoga, tjelesno vježbanje koje služi za nadomjestak nedovoljne tjelesne aktivnosti, što prilikom zadovoljenja suvremenih potreba života predstavlja važan čimbenik u podmiranju biotičkih potreba za kretanjem,⁷ u životima većine populacije nema poželjnu težinu. Rezimirajući količinu objavljenih tekstova i emisija u medijima, te dugogodišnje iskustvo autora u sportu, možemo s velikom sigurnošću konstatirati da su mediji nenamjerno ostavili na veliki dio stanovništva takav dojam koji se očituje u poistovjećivanju tjelesnog vježbanja isključivo s nadarenošću i postizanjem sportskog rezultata. Tjelesno vježbanje je u sedentarnom načinu života potrebno svakom, bez obzira na sposobnosti i nitko nije primoran primjenjivati negativne načine i metode rada kako bi ostvario pozitivan zdravstveni status. Neprestano isticanje negativnosti u sportu mnogi koriste kao paravan iza kojeg se često prikriva pasivni stil života, koji ne iziskuje tjelesna naprezanja. Navedeni razlozi koji dovode do tjelesne pasivnosti mogu se također svrstati u kontekst etičnosti, ako stvaraju kod ljudi odbojnost prema sportu, a s tim i uskoj vezi s tjelesnim vježbanjem. No, budući da se radi o velikoj masi stanovništva koje je tjelesno neaktivno, potrebno je neprestano ukazivati na te probleme, jer su stavljeni u kontekst sporednih u odnosu na probleme sporta, u praksi brojčano daleko manje prisutnijih. Pozitivan primjer promidžbe sporta na državnoj razini dolazi iz Švicarske, gdje glavni cilj opravdanja

⁶ John Cheffers, "Nastavni plan i program Tjelesnog odgoja za 21. stoljeće", (U) Kineziologija br. 31; Zagreb 1999., str. 86.: "...stvorili smo mala kraljevstva, svako s vlastitom specijalnošću (matematika, prirodne znanosti, glazba, književnost itd.), koja se međusobno bore za opstojnost ne bi li za sebe, do posljednjeg daha, sačuvala koncentraciju i utjecaj. To je rascjepkalo školovanje i studije u nestvarne odsjeke, često sasvim umjetne "kućice" ili "ladice". Želimo li odgajati čovjeka kao cjelovito biće, kao oblikovano stvorenje koje u životu dobro funkcionira, morat ćemo ponovno spojiti naše odjeljke".

⁷ Vladimir Findak, Dušan Metikoš, Miloš Mraković, "Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka", Napredak 135 (4/1994), str. 447: "... može se govoriti o sve naglašenijoj disproporciji između podmirjenja biotičkih i tzv. civilizacijskih potreba, zapravo između genetski uvjetovanih i civilizacijski nametnutih zahtjeva, i to, dakako, na štetu prvih... Str. 448: "Općepoznata je činjenica da su neke temeljne biotičke potrebe, kao što su prije svega potreba za kisikom, tekućinom, hranom, snom i, naravno, mišićnim aktivitetom, dovedene u pitanje do te mjere da se posljednjih godina govori o mogućim golemim stradanjima i ugroženosti čovjeka planetarnih razmjera".

sporta leži u stvaranju povoljnih poticaja i okolnosti kako bi se većinsko stanovništvo bavilo sportom i kretalo u svrhu blagotvornog utjecaja na zdravlje.⁸

Veliko nezadovoljstvo u suvremenim znanstveno-humanističkim krugovima izazvalo je stajalište koje je zahvatilo većinu stanovništva u ekonomski razvijenim zemljama, a zasniva se na većoj važnosti uma i usvajanja intelektualnog znanja u odnosu na tijelo. Tjelesnost, a s time u vezi i tjelesno vježbanje, dovedeno je u poziciju niže razine. Takvi stavovi rezultat su novovjekovno-mehanističke pretpostavke o dualizmu tijela i uma što je rezultiralo velikim brojem kritika u spomenutim krugovima, a one se oslanjaju na neraskidivu povezanost uma, tijela i emocija.⁹

Gore navedena stajališta koja ukazuju na bitan i zanemaren problem nedostatka tjelesnog vježbanja koje je odgovorno za mnoge posljedice vezane uz zdravlje ljudi, nestanu se u znanstvenim i stručnim radovima iz kineziologije i srodnih područja prezentiraju, a u javnosti nemaju prevelikog odjeka. Status tjelesne i zdravstvene kulture također je u podređenom položaju, čemu svjedoče i donošenje mnogih odluka vezanih uz isto, a da se prije toga nisu konzultirali stručnjaci iz područja kineziologije. Struka godinama uvjerava okruženje da je dva sata tjedno nastave tjelesne i zdravstvene kulture, u novonastalim specifičnim uvjetima života - nedovoljno.¹⁰ Smanjili su se tjedni sati navedene nastave u hrvatskim obrtničkim školama, a ukinuti u višim godinama srednjih medicinskih škola. Grade se gigantski sportski objekti za važna natjecanja, bez obzira što je njihovo održavanje kasnije upitno, u situaciji kad većina hrvatskih srednjih škola i fakulteta nema sportske objekte za izvođenje nastave i sportskih aktivnosti koje obuhvaćaju veliku masu mladih. U Velikoj Britaniji i drugim zemljama donose se reforme koje u nastavnom planu i programu marginaliziraju tjelesni odgoj i sport smanjenjem broja sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture i prodajom školskih sportskih igrališta (Skempler 2005).

Podaci i istraživanja koja su povezana s posljedicama nedovoljne tjelesne aktivnosti

Nedovoljna tjelesna aktivnost predmet je niza znanstvenih studija koje su potvrdile da su redovita tjelesna aktivnost, kao i tjelovježba, jedne od nužnih mjera prevencije

⁸ Ivo Robbiani, "Strukture i organizacijske formule u sportu u svjetlu obrazovanja i odgoja kroz kretanje", u Zborniku radova VI. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Opatija, 2005., str. 49

⁹ Chandra Queen, sociologinja, <http://www.building-body.com/Um-tijelo-i-emocije.html> (2. lipnja 2008.)

¹⁰ Vladimir Findak, "Društveni status tjelesne i zdravstvene kulture, sporta i sportske rekreacije", *Napredak*, 137(3/1996), str. 318.

razvoja kroničnih srčanožilnih i metaboličkih bolesti.¹¹ Nekretanje koje je povezano sa smanjenjem potrošnje energije utječe na povećanje pretilosti (Hill i sur. 1994., prema Duraković, Mišigoj-Duraković 2009). Pretila djeca daleko se manje kreću od djece koja to nisu (Duraković, Mišigoj-Duraković 2009). Nažalost mnoga istraživanja pokazuju trend porasta pretilosti kod djece.¹² Prema istraživanjima mjesečnika Zdrav život i PLIVA zdravlje internetskog portala (siječanj 2009.), u Hrvatskoj je porastao indeks tjelesne mase, što znači da ima 10,9 % pretilih te 27,2 % osoba s povećanom tjelesnom masom. Također je utvrđeno da se indeks tjelesne mase povećava s godinama starenja, a pada nakon 65. godine života. Prema podacima Hrvatskog društva za debljinu (ožujak, 2010.) broj ljudi s prekomjernom težinom porastao je u posljednje 4 godine za 50 % kod muškaraca i 20 % kod žena. Prema posljednjim statistikama 61 % od ukupnog broja hrvatskih građana ima neproporcionalno veću tjelesnu težinu.¹³ Podaci se povezuju s nedovoljnom tjelesnom aktivnošću većine stanovništva u Hrvatskoj, što potvrđuju i mnoga istraživanja koja govore da je preko 80 % stanovništava nedovoljno tjelesno aktivno (Relac, 2006, Bartolucci i sur. 2008, prema Berčić, Donlić 2009). Niti u svijetu nije situacija znatno bolja. U Engleskoj je bilo 1980. godine (od cjelokupnog stanovništva) pretilo 8 % žena i 6 % muškaraca, da bi se ti postoci 1998. godine gotovo udvostručili na 21 % ženske i 17 % muške populacije (Skempler 2007). Tvrdi se da je to posljedica smanjenja tjelesne aktivnosti u engleskim školama u posljednjim generacijama za čak 70 % (Parkinson, 2003*). Dvije trećine prosvjetnih djelatnika zaposlenih u državnim školama Engleske smatra da je stopa sportskih aktivnosti djece opala u posljednjih pet godina (Townsend, 2003*). U SAD-u pretilo je 30 % odrasle populacije (Crossley, 2004*). Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije procjenjuje se da tjelesna neaktivnost uzrokuje u zemljama članicama Europske regije godišnje

¹¹ Marjeta Mišigoj-Duraković, Zijad Duraković "Povezanost tjelesne spremnosti i rizika za razvoj srčano žilnih bolesti", u Zborniku radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2010., str. 61.

¹² <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/8292/Pretlost-epidemija-modernog-doba.html> (14. prosinca 2005). "Podaci američkog Centra za kontrolu i prevenciju bolesti pokazali su da je učestalost pretilosti među djecom u dobi od 6 do 19 godina porasla od 4 do 5 % u razdoblju od 1963. do 1970., te za 15 % u razdoblju od 1999. do 2000. godine. Koristeći slične metode dobiveni su podaci za 21 europsku zemlju u razdoblju od 1992. do 2000. godine te je pronađeno da učestalost varira između 10 i 36 %, gdje su Italija, Malta, Grčka i Hrvatska zemlje s najvećim brojem pretile djece". "Prema nedavnim istraživanjima broj pretilih se iz godine u godinu povećava, a naročito kod djece i mladeži, što posebno zabrinjava s obzirom na to da oko 70 % pretilih adolescenata ostane pretilo i kasnije u starijoj dobi"

Marjeta Mišigoj-Duraković, Zijad Duraković, "Zdravstveni aspekti korištenja kompjutera, gledanja TV i videa u školske djece i mladeži" u Zborniku radova 15. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 2006., str. 50: "Prema našim podacima količina masnog tkiva procijenjena debljinom kožnih nabora u zagrebačke djece predškolske dobi značajno se povećala u zadnjih pet godina (Horvat i sur. 2005). Prema anketnom istraživanju Kuzman i sur. (2005) u dobi od 13 godina prekomjernu masu ima 11 % dječaka i 5 % djevojčica, a u dobi od 15. godina već 15 % dječaka i 6 % djevojčica" ..

¹³ <http://www.index.hr/vijesti/clanak/pratimo-trendove-vise-od-60-posto-hrvata-pretilo/481132.aspx> (16. ožujka 2010.)

oko 600.000 smrti (oko 6 % ukupne smrtnosti), a debljina i prekomjerna tjelesna težina još preko milijun smrti¹⁴.

U SAD-u, jednoj od najrazvijenijih zemalja svijeta, svega 8–20 % populacije redovito upražnjava tjelesnu aktivnost, 30–50 % stanovništva vodi sedentarni način življenja, a 50 % pojedinaca koji započnu tjelesnu aktivnost odustanu u roku od 6 mjeseci (Staff 1992*).

Američka udruga za bolesti srca navodi nedostatak tjelesnog vježbanja, pored pušenja, visokog krvnog tlaka i povišenog kolesterola, kao četvrti faktor rizika za bolesti srca (Cox 2005), a tjelesna neaktivnost nalazi se na 5. mjestu uzročnika ukupne smrtnosti u svijetu (WHO 2005)¹⁵.

Istraživanje koje je obuhvatilo 4400 odraslih osoba na Novom Zelandu, pokazalo je u zaključcima znanstvenika sa Sveučilišta Otago (University of Otago), da su ispitanici s najmanjom razinom tjelesne spremnosti imali dvostruko veći rizik za smrt u sljedećih 9 godina u odnosu na ispitanike koji su bili u tjelesnoj formi¹⁶.

Fiziološka i psihološka dobrobit tjelesnog vježbanja

Primjerena kardiorespiratorna sposobnost povezana je sa svakodnevnom tjelesnom aktivnošću, te tako združeni značajno pridonose rizicima obolijevanja od karcinoma, naročito karcinoma pluća (Leukkonen i sur., 2001, prema M. Mišigoj-Duraković i Z. Duraković, 2010), zatim za razvoj debljine, rizične distribucije tjelesne masti, arterijske hipertenzije, povišene masnoće u krvi (Talbot i sur., 2009; Carnethona i sur. 2003; Rheaume i sur., 2009; Hamer i Steptoe, 2009, Lee i sur. 2009; Kodama i sur., 2009; Steene-Johannessen i sur. 2009; Jurca i sur. 2004. prema M. Mišigoj-Duraković i Z. Duraković, 2010.). Redovito tjelesno vježbanje pridonosi sniženju kolesterola, smanjuje postotak tjelesne masnoće, ublažava posljedice dijabetesa, smanjuje tjelesnu težinu, krvni tlak i masnoću u krvi, te pozitivno utječe na povišeni indeks tjelesne mase (Paffenbarger, 1994; Pate i sur., 1995, Berg i sur. 1994, prema Mišigoj-Duraković i Duraković, 2000). Studija utjecaja tjelesnog vježbanja na žene koje su prethodno upražnjavale sedentarni stil života, pokazala je da svakodnevna aktivnost brzog hodanja u trajanju od 40–45 minuta kroz 12–15 tjedana smanjuje

¹⁴ http://www.udrugazora.hr/files/Detaljno_Izvjescje_za_2008.godinu.pdf (23. veljače 2009.) "Nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti može se također pripisati svake godine 5,3 milijuna izgubljenih godina života zbog prerane smrti ili godina produktivnog života izgubljenih zbog invalidnost".

¹⁵ Dragan Kinkela, Veno Đonlić, Viktor Moretti, "Cjeloživotno tjelesno vježbanje za održivi razvoj" u, Zbornik radova Međunarodne konferencije: *Cjeloživotno učenje za održivi razvoj*, Plitvice, 2008., str. 284

¹⁶ <http://www.plivazdravlje.hr/vijesti/clanak/17063/I-umjerena-tjelesna-aktivnost-produkuje-zivot.html> (23. kolovoz 2009.)

broj i trajanje simptoma prehlade u povezanosti s povećanjem aktivnosti prirodnih stanica ubojica (Nieman i sur., 1993; 1998; 1990, prema Duraković, Mišigoj-Duraković 2004).

Međunarodna udruga sportske psihologije (ISSP, 1992) zauzela je stajalište na osnovi pregleda literature o odnosu tjelesnog vježbanja i psihološke prednosti te donijela 6 važnih stavova koji tjelesno vježbanje povezuju sa smanjenjem anksioznosti, razinom blage do umjerene depresije, neurotičnosti, smanjenjem različitih pokazatelje stresa, te korisnost tjelesnog vježbanja na emocionalni učinak kod oba spola u svim godišnjim dobima (Cox 2005). Mnogo je istraživanja pokazalo povezanost intenzivnog tjelesnog vježbanja s poboljšanjem općeg raspoloženja (Biddle, 1995; La Fontaine, DiLorenzo, Frensch, Stucky-Ropp, Bergman i McDonald, 1992; Leith i Taylor, 1990; Long i Van Starvel, 1995; North, McCullagh i tran, 1990; Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz i Salazar, 1991 prema Cox 2005).

Umjereno, ritmično i redovito tjelesno vježbanje ima značajno i blagotvorno djelovanje na zdravlje (Waddington, 2000, prema Cox 2005). Redovita tjelesna aktivnost poput šetnje, trčanja, plesanja ili plivanja pozitivno utječe kako na fizičko tako i na psihičko zdravlje (Royal College of Physicians, 1991, prema Cox 2005). Uprava za zdravstveno obrazovanje Velike Britanije navodi koristi od navedenih aktivnosti u manjoj stopi svih uzroka smrtnosti, manjoj opasnosti od pojave koronarnih i srčanih oboljenja, srčanog udara, hipertenzije i dijabetesa melitusa, boljoj kontroli pretilosti, prevenciji od nekih tipova raka, očuvanju zdravih kostiju i mogućoj prevenciji od osteoporoze itd.

Umjesto zaključka

Pored svih navedenih saznanja i istraživanja možemo konstatirati da je tjelesna neaktivnost većine stanovništva daleko veći problem od nepravilnosti koje donosi vrhunski sport, koje u svakom slučaju nisu etične, ali isto tako nije etičan nerazmjerni prikaz takvih problema i stvaranja krivog dojma o masovnoj pojavi istih. Neposvećivanje dovoljne pažnje institucija i medija problemima posljedica koje izaziva sedentarni način života pripada iskrivljenom shvaćanju prioriteta suvremenog društva. Vezano s tim može se raspravljati i o tome je li ispravno u takvim uvjetima davati daleko veću važnost umnim u odnosu na tjelesne aktivnosti u području odgoja i obrazovanja. Organizam čovjeka je jedinstvena cjelina, a um i tijelo nisu odvojeni entiteti (Hol i Lindzi 1957, prema Kane 1972), pa stoga čovjek treba podjednako utjecati na svoj intelektualni, tjelesni i emocionalni razvoj (Berčić, Donlić, 2009). U današnjem suvremenom svijetu koji karakterizira kriza sustava vrijednosti, mnogi ljudi su zavedeni logikom režima koji često diktiraju novac i profit. Oni su usko po-

vezani s medijima koji prenose na ljude senzacionalističke informacije, na osnovu kojih pojedinci stvaraju u sebi sliku o vrednovanju pojedinih segmenata u društvu. Zbog pre naglašavanja važnosti rezultata stvorena je kriva slika o vrijednostima sporta, te s tim u vezi i neodgovornih pojedinaca koji zloupotrebljavaju situacije u kojima se nalaze, koristeći nedozvoljena sredstva kako bi postigli sportski rezultat. Postizanje uspjeha u sportu postala je svakodnevna stvarnost koja se plasira u javnost, te na taj način šalje samo dio informacija vezanih uz sport i srodna područja. Važnost bavljenja sportom u cilju stvaranja navika cjeloživotnog tjelesnog vježbanja, socijalizacije, pozitivnog utjecaja na antropološki status pojedinca, a što podrazumijeva i utjecaj na zdravlje, jedan od najvažnijih čimbenika kvalitetnog načina života, u dosadašnjem načinu informiranja javnosti ostavlja dojam kao manje bitan faktor bavljenja sportom. Stvoreno je rašireno mišljenje u području odgoja i obrazovanja da su primarni tzv. intelektualni predmeti, pa je sustavom automatizma predmet tjelesna i zdravstvena kultura u školama i fakultetima, u situaciji nedovoljne tjelesne aktivnosti izazvane sedentarnim načinom življenja, postao manje vrijedan. Da bi se takva situacija izbjegla treba negativnosti koje prate sport odvojiti od tjelesnog vježbanja koje je u suvremenom društvu potrebno većini stanovništva. Probleme nekretanja treba više prezentirati u javnosti jer su posljedice koje ono izaziva daleko veće od posljedica koje nastaju zbog primjene nepravilnosti u vrhunskom sportu. Usvajanje intelektualnih znanja itekako je potrebno suvremenom čovjeku, ali u istoj mjeri kao i tjelesna aktivnost. Potenciranje obrazovnog uspjeha u školama i fakultetima kod djece i mladeži često dovodi do pretjeranog sjedenja, što izaziva negativne posljedice na tjelesno-zdravstveni status mladih. Jedino ako uravnotežimo um i tijelo, ta dva životno važna segmenta suvremenog čovjeka, možemo govoriti o cjelovitom razvoju, te ispravnom načinu i kulturi življenja svakog pojedinca. To podrazumijeva redovito izvještavanje i pravilno vrednovanje problema nekretanja nastalih zbog civilizacijskih trendova koji su povezani s primjenom suvremenih tehnoloških sredstava. Nepravilnosti društva vezanih uz sport kao i potrebu usvajanja većeg intelektualnog znanja u području odgoja i obrazovanja također treba prezentirati i riješiti brzo i djelotvorno, ali isključivo u omjeru u kojem su prisutni, ne dajući prednost nad problemima koji se odnose na veći dio stanovništva naše planete. Suprotno tome, stvara se lažni dojam u javnosti o prevladavanju problema koji su u praksi manje prisutni, za razliku od onih koji obuhvaćaju većinu stanovništva, a u javnosti su nedovoljno uočljivi. Možemo slobodno zaključiti da je u sustavu informiranja te procesu školovanja i obrazovanja potrebno primijeniti takvu koncepciju koja potiče evoluciju društva koje će biti u funkciji pojedinca, poštujući emocionalnu, socijalnu, ekspresivnu, kreativnu, kognitivnu i biološku dimenziju svakog od svojih građana.

LITERATURA:

1. Bartoluci M., Škorić S. (2008). Uloga menadžmenta u sportskoj rekreaciji, Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str. 464-469), Poreč, Hrvatski kineziološki savez
2. Berčić B., Donlić V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života, Filozofska istraživanja 115, god. 29, Sv. 3 (449-460), Zagreb
3. Cheffers J. (1999). Nastavni plan i program Tjelesnog odgoja za 21. stoljeće, Kineziologija br. 31; 2:85-90, Zagreb
4. Cox R. (2005). Psihologija sporta: koncepti primjene, Naklada Slap, Jastrebarsko
5. Duraković Z., Mišigoj-Duraković M. (2004). Kada vježbati, a kada ne vježbati u akutnim respiratornom bolestima, Zbornik radova 13. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str. 69-76), Rovinj, Hrvatski kineziološki savez
6. Duraković Z., Mišigoj-Duraković M. (2008). Biološka dob i radna sposobnost (starenje, tjelovježba i kvaliteta života), Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str. 72-79), Poreč, Hrvatski kineziološki savez
7. Duraković Z., Mišigoj-Duraković M. (2009). Prevencija metaboličkog sindroma tjelovježbom, Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str. 37-43), Poreč, Hrvatski kineziološki savez
8. Findak V., Metikoš D., Mraković M. (1994). Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka, Napredak, Vol. 135, br. 4, (str. 447-451), Zagreb
9. Findak V. (1996). Društveni status tjelesne i zdravstvene kulture, sporta i sportske rekreacije, Napredak, Vol. 137, br. 3, (str. 317-322), Zagreb
10. Donlić V., Marušić-Štimac O., Smojver-Ažić S., (2005.) Odgojni aspekti sporta - slika o sebi i problemna ponašanja obzirom na uključenost i uspješnost djece u sportskim aktivnostima, Zbornik radova VI. konferencije o športu Alpe - Jadran, Opatija (str. 197-204)
11. Heimer S., (2003). Promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti u Republici Hrvatskoj. Sport za sve, Glasnik Hrvatskog saveza sportske rekreacije 35; 3-4.
12. <http://www.building-body.com/Um-tijelo-i-emocije.html>
13. <http://www.dsz.hr-Hrv-links-Statistics-Statistics.uri>
14. <http://www.ehnheart.org/files/statistics%202005-092711A.pdf>
15. <http://www.mojdoktor.hr/default.aspx?page=197&article=1866>
16. <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/12959/Pokrenite-se-budite-aktivni.html>
17. <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/8292/Pretilost-epidemija-modernog-doba.html>
18. <http://poliklinikazdravlje.com/portal/content/view/144/55/>
19. http://www.udrugazora.hr/files/Detaljno_Izvjescje_za_2008.godinu.pdf
20. Kane J. E., (1984). Psihologija i sport, Nolit, prema originalu: Psychological aspects of physical Education and sport, Routledge and Kegan Paul, London 1972.
21. Kinkela D., Donlić V., Moretti V. (2008). Cjeloživotno tjelesno vježbanje za održivi razvoj, Zbornik radova Međunarodne konferencije: Cjeloživotno učenje za održivi razvoj, Plitvice
22. Mišigoj-Duraković M., Duraković Z. (2010). Povezanost tjelesne spremnosti i rizika za razvoj srčano-žilnih bolesti, Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, (str. 61 - 68), Poreč, Hrvatski kineziološki savez
23. Robbiani I., (2005). Strukture i organizacijske formule u sportu u svjetlu obrazovanja i odgoja kroz kretanje, Zbornik radova VI. konferencije o športu Alpe - Jadran (str. 48-52), Opatija, Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Republike Hrvatske
24. Priopćenje Državnog zavoda za statistiku republike Hrvatske, ISSN 1334-0565, godina: XLIV. Zagreb, 3. listopada 2007., broj: 8.3.7.
25. Skembler G., (2007). Sport i društvo, Clio, prema originalu: Sport and Society: History, Power and Culture (2005)*